Preguntas y respuestas

P. ¿No es sexy fumar?

R. Sólo si crees que el mal aliento, el olor en el pelo, los dedos amarillos y la tos son sexys. La publicidad suele mostrar el fumar como algo glamoroso y sofisticado, pero piensa cuidadosamente quién creó esa publicidad y por qué.

P. ¿Es seguro el tabaco sin humo?

R. No. Recuerda que “no fumar” no quiere decir que usar el tabaco sin humo sea seguro. Aun un poco de tabaco sin humo tiene suficiente nicotina para convertirte en adicto. El tabaco sin humo puede generar muchos tipos de problemas de salud y también puede provocar cáncer[18].

P. ¿La mayoría de los adolescentes fuma?

R. No. De acuerdo a un estudio llevado a cabo en 2012, 9 de cada 10 jóvenes de 12 a 17 años no usan ningún producto del tabaco. En la actualidad, el número de mujeres jóvenes que fuman cigarrillos es similar al número de hombres jóvenes que fuman[19].

P. ¿Fumar ayuda a que te relajes?

R. No. En realidad, fumar puede aumentar tu sensación de estrés y nerviosismo. Rompe el ciclo: usa estrategias libres de drogas para calmar tus nervios, como el ejercicio y hablar con tus amigos.



Consejos para adolescentes

Tabaco

Información

Para obtener más información sobre el tabaco o para que te refieran a programas en tu comunidad, comunícate con:

SAMHSA
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
(Inglés y español)

TDD (línea para las personas sordas o con dificultades auditivas): 1-800-487-4889

http://www.samhsa.gov
http://store.samhsa.gov



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov

Conclusión: Si conoces a alguien que usa tabaco, insiste en que lo deje. Si eres tú el que lo usa, ¡deja de hacerlo! Cuanto más tiempo ignores la realidad, más pondrás en riesgo tu salud y bienestar.

Nunca es tarde. Habla con tus padres, un médico, un consejero, un maestro u otro adulto en quien confíes.

¡Hazlo hoy!

¿Sientes curiosidad acerca de los anuncios en televisión de la Campaña Nacional de Medios de Comunicación para Combatir el Uso de Drogas Entre los Jóvenes? Dale un vistazo a la página web http://www.abovetheinfluence.com/ads o visita el sitio web de la Oficina de Política Nacional para el Control de Drogas en http://www.whitehouse.gov/ondcp.

Consejos para adolescentes

La **verdad** acerca del **tabaco**

Otros nombres que se usan—Cigarrillos: pitillos, fasos, puchos, cigarros. Tabaco sin humo: Tabaco para mascar, rapé, snus

Infórmate...

El tabaco (los cigarrillos, el tabaco sin humo y el rapé) daña tu salud. Fumar, que es la causa más común de cáncer de pulmón, es también una de las principales causas de cáncer de la boca, la garganta, la vejiga, el páncreas y los riñones. Más del 8 por ciento (2.2 millones) de los jóvenes entre 12 y 17 años usaron algún producto de tabaco durante este último mes[1]. El tabaco sin humo contiene 28 ingredientes que te pueden causar cáncer en los labios, la lengua, las mejillas, las encías y en la parte superior e inferior de la boca[2].

El tabaco afecta el desarrollo de tu cuerpo. Fumar es especialmente perjudicial para los adolescentes porque tu cuerpo todavía está creciendo y cambiando. Los 200 venenos que se sabe que existen en el humo del cigarrillo afectan tu desarrollo normal y pueden causar enfermedades que amenazan tu vida, tales como la bronquitis crónica, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

El tabaco es adictivo. Los cigarrillos contienen nicotina, la cual es una sustancia poderosamente adictiva. Cuanto más joven comienza una persona a fumar, más probable es que se convierta en una persona muy adicta a la nicotina[3]. Existen algunos casos donde la adicción puede producirse después de fumar tan sólo 100 cigarrillos[4]. El 88 por ciento de los adultos que fuman cigarrillos todos los días manifiesta haber empezado a fumar antes de los 18 años de edad[5].

El tabaco te puede matar. El consumo de cigarrillos es el responsable de 440,000 muertes por año en los Estados Unidos[6]. El uso del tabaco causa más muertes anualmente que la cantidad total de las muertes causadas por el SIDA, el uso ilegal de drogas, el consumo de alcohol, las lesiones por accidentes de tránsito, los suicidios y los asesinatos[7].

Antes de arriesgarte a fumar…

Conoce las leyes. Es ilegal que toda persona menor de 18 años compre cigarrillos, tabaco sin humo o productos relacionados con el tabaco.

Mantente informado. La adicción al tabaco es difícil de controlar. Por lo general, los jóvenes subestiman el poder adictivo del tabaco y el efecto que su consumo tiene en la salud. Los estudios indican que la mayoría de los fumadores adolescentes y adultos jóvenes quieren dejar de fumar y tratan de hacerlo, pero son pocos los que lo logran[8].

Cuida tu apariencia. Los venenos que tienen los cigarrillos pueden afectar tu apariencia. El tabaco mancha los dientes y las uñas, y además opaca la piel y el cabello[9]. ¡Pero eso no es lo único! Las investigaciones confirman que fumar causa el envejecimiento prematuro de la piel (arrugas) y también se vincula fumar con la pérdida del cabello (calvicie)[10].

Tenlo en cuenta. Puede ser difícil practicar deportes si usas tabaco. Fumar provoca dificultad para respirar y mareos, y el tabaco para mascar causa deshidratación.

Ten consideración por los demás. Quienes fuman ponen en peligro la salud de sus amigos y de su familia: más de 126 millones de personas en los Estados Unidos que no fuman están expuestos al humo de segunda mano en los hogares, vehículos, lugares de trabajo y lugares públicos[11]. Cerca de 50,000 no fumadores mueren cada año debido a enfermedades causadas por el humo de segunda mano. Esto incluye 3,000 muertes al año por cáncer de pulmón debido al humo de segunda mano[12, 13, 14]. La exposición al humo de segunda mano definitivamente ocasiona riesgos; incluso si la exposición es por cortos periodos de tiempo[15].

Infórmate. Todos los días cerca de 3,300 menores de 18 años comienzan a fumar[16]. Muchos sufrirán consecuencias para su salud a largo plazo, y una tercera parte de los jóvenes y adultos jóvenes que continúan fumando morirán prematuramente de una enfermedad relacionada con el tabaco[17].

Conoce las señales...

¿Cómo te das cuenta si uno de tus amigos usa tabaco? A veces es difícil darse cuenta, pero hay señales que puedes detectar. Si tu amigo muestra una o más de las siguientes señales, es posible que esté usando tabaco frecuentemente:

- Silbidos al respirar
- Tos
- Mal aliento
- Olor en el pelo y en la ropa
- Dientes y dedos manchados de amarillo
- Resfríos frecuentes
- Disminución del olfato y el gusto
- Dificultad para practicar deportes y actividades atléticas
- Sangrado de las encías (tabaco sin humo)
- Frecuentes llagas en la boca (tabaco sin humo)

¿Qué puedes hacer para ayudar a alguien que usa tabaco? Sé un buen amigo. Anima a tu amigo a que deje el tabaco. Para información y recomendaciones, llama a la Línea de Ayuda Nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP (4357).

Para obtener más información o referencias sobre los datos que aparecen en estos Consejos para Adolescentes, ve a http://store.samhsa.gov.

Revisado en 2014